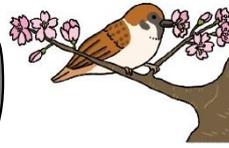


# 保健だより



札幌の桜開花予想日は  
4月26日です

札幌市立幌東中学校保健室  
令和8年(2026年)3月24日  
第15号

札幌市では、この時期としては気温が高めの日が続いています。今シーズンはとにかく雪が多く、幌東中でも休校や繰り下げ登校になりましたが、その雪もほとんどなくなってきました。春の訪れを感じさせる今日この頃です。3年生が卒業し、1・2年生のみなさんも進級となります。4月から、充実した1年になるよう、がんばってほしいと思います。

## 春季休業です ~新年度の準備を済ませましょう~

始業式は4月8日(水)です。クラス替えがあるので、4月のうちは緊張する日々になると思います。心と体をしっかり休めてください。健康カードは、始業式の日返却します。

### 受診を済ませておきましょう

春の健康診断で、お知らせ用紙を受け取った生徒のみなさん、もう受診は済ませましたか?視力を矯正しないまま過ごす、目の疲れや肩こり、思わぬケガなどの危険性があります。むし歯は、放っておいても治りませんので、病院で早めに治療しましょう。また、今年の春は、花粉の量が多くなることが予想されていますので、花粉症の人もそうでない人も、例年以上に注意が必要です。春休みのうちに必要な受診を済ませておきましょう。

### 身の回りの整理整頓をしておきましょう

始業式の日、新しい教科書を受け取ります。今の学年で使った教科書やワークなどは、春休みのうちに整理しておきましょう。日差しが暖かく気持ちの良い季節ですので、天気の良い日にはぜひ窓をあけて掃除してみてください。片付けだけではなく、拭き掃除などをするとより気持ちよく過ごすことができるのでおすすめです。



### 生活リズムは乱さないようにしましょう

春はどうしても眠気が出やすい季節です。冬が終わることで気温が大きく上昇したり、朝と昼の寒暖差が大きかったりするため、自律神経が乱れやすく、体調を崩しがちになるためです。春季休業は約2週間と短めですが、春という時期だからこそ、毎日早めに就寝するように心がけ、しっかり朝食をとり、生活のリズムを乱さないようにしましょう。

### 来年度の健康目標をたててみましょう

何かを成し遂げるためには、まずは健康でいることが大切です。健康に関する目標をたててみませんか。例えば、「3か月に1回予防歯科に通う」「休みの日は毎日散歩する」「寝る時は自分の部屋にスマホを置かない」などがおすすめです。



## 【幌東中保健室の利用状況をお知らせします】 (3月18日(水)までの集計値です)

令和7年度の保健室利用者数 **2,373 人**

(外科(けがなど)来室 **420人** 内科(頭痛など)来室 **1,557人**)

(※悩み相談や着替えなど、内科にも外科にも含まれない来室もあります。)

令和6年度と比較すると、利用人数は増加していました。体調不良など、何らかのつらさを抱えて学校に来ている生徒が多かったことがうかがえます。原因は様々だと思いますが、4月からの進級に向けて、体調を整え、体力をつけておきましょう。



# コラム「幸せ」～「幸せ」に必要なものは意外にも〇〇～

人間である以上、「幸せになりたい」と誰もが思っていることでしょう。では、「幸せ」とは何でしょうか。今日のコラムは、「幸せ」についての科学的なお話です。少し夢のないお話かもしれませんが、ぜひ読んでください。

「やったあ!」「嬉しい。」「幸せ♪」など、「幸福」を感じている時、人の体ではなにが起きているかという、実は幸せホルモンが分泌されています。大きく分けると、「ドーパミン」「セロトニン」「オキシトシン」「エンドルフィン」の4つがあります。

## ● 幸せを感じるホルモン ●

### ドーパミン

「快楽物質」とも呼ばれ、脳を覚醒させ、やる気のもととなる。勝負に勝った時や、お金をもらった時、テストで良い点をとった時、ほめられた時などの「成功した時」「わくわくした時」に分泌される。様々な依存症の原因ともされている。



### セロトニン

やすらぎや癒しを感じる、別名「幸せホルモン」。セロトニンの原料は、肉や魚、バナナ、大豆製品などに含まれている。体内時計の調整にも関わっていて、太陽光やリズム運動でも分泌される。夜になるとメラトニン（睡眠のホルモン）に変換され、良い睡眠をサポートする。



### オキシトシン

「愛情ホルモン」とも呼ばれ、家族や友人、ペットなどと遊んだり、スキンシップしたりしている時はもちろん、マッサージやボランティア活動などで分泌され、愛情を感じられる。不安や痛みを軽減させ、食欲をおさえる。



### エンドルフィン

「脳内麻薬」の異名をもつ。ランナーズハイ（マラソンなどで苦しい時に、エンドルフィンが分泌されることで苦しさを感じなくなる現象）が有名。痛みをおさえる効果が高い。美味しい食事や、運動後にも分泌される。



この4種類は、それぞれ連動しながら働いていますが、現在の医学では不明な部分も多いようで、上に書いた情報は変わっていくかもしれません。

幸せとは何か、と考えた時、多くの人は「ドーパミン」による幸せをイメージします。「お金持ちになる」「社長になって成功する」「テストで良い点を取る」などは、ドーパミンの作用による「幸福感」です。しかし、ドーパミンによる幸福感は長続きせず、ドーパミンだけで幸福感をもち続けるのは難しいことです。まず大切なのは、セロトニンによる幸福感、次にオキシトシンによる幸福感です。セロトニンが十分に分泌されていると、朝の日差しや温かさなどの日常の小さなことでも幸せを感じられたり、「よし、今日もがんばろう。」と自然と思えたりするそうです。

セロトニンを安定して分泌させるためには、肉や魚、大豆製品、卵などの食品をしっかりと、規則正しい生活をし、太陽光をあびながら、運動することが大切です。「バランスのよい食事」や「規則正しい生活」「運動習慣」は、なんと「幸せ」につながるのですね。幌東中のみなさんにも、まずはセロトニンによる幸福感を大切にしてほしいので、運動・食事・睡眠をしっかりとってほしいと思います。



家族や友人と、暖かい雰囲気の中で、おいしい食事をとることで、セロトニン・オキシトシン・エンドルフィンの分泌をうながしてくれるかもしれません。



### 【幌東中の感染者情報】（3月4日から3月19日朝の報告分まで）

インフルエンザ 20 名（ほぼ B 型） 他の感染症の報告はありませんでした

